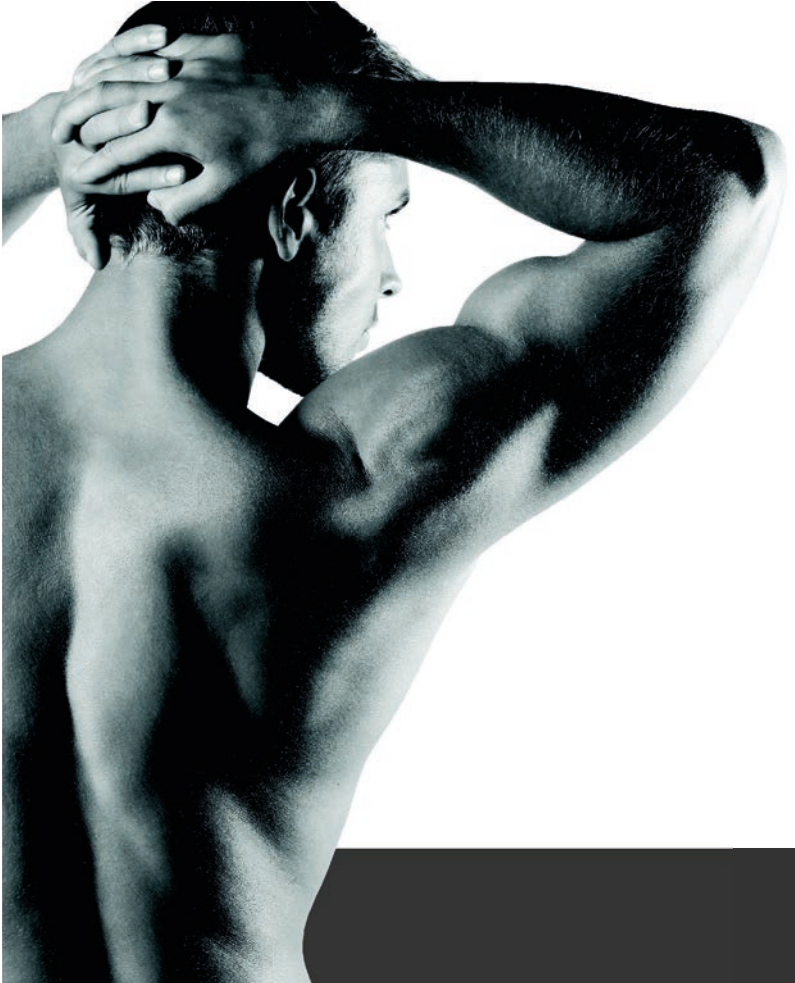


SLENDERTONE®
Arms

Instruction Manual

MODE D'EMPLOI
GEBRAUCHSANWEISUNG
MANUAL DE USUARIO
GEBRUIKSAANWIJZINGEN
ISTRUZIONI PER L'USO
INSTRUÇÕES PARA A UTILIZAÇÃO

www.slendertone.com

BIENVENUE

Nous vous félicitons d'avoir acheté l'ACCESSOIRE SLENDERTONE ARMS ! Musclez vos biceps & triceps et obtenez des bras sculptés. En tant que médecin et directrice générale de Bio-Medical Research Ltd., une société bénéficiant de plus de 45 ans d'expérience dans l'industrie médicale, je suis fière de vous proposer cet accessoire SLENDERTONE, aux résultats cliniquement prouvés. Ne perdez pas une minute de plus, connectez votre télécommande à l'ACCESSOIRE SLENDERTONE ARMS et profitez tout de suite de votre première séance !

Patricia A. Smith

Patricia A. Smith
CEO Slendertone

POURQUOI VOUS ALLEZ L'ADORER

Chez SLENDERTONE, nous sommes fiers d'avoir développé un appareil pour muscler les bras, à l'efficacité cliniquement prouvée. L'ACCESSOIRE SLENDERTONE ARMS fonctionne grâce à la télécommande vendue avec les appareils SLENDERTONE ABS ou SLENDERTONE BOTTOM. Une seule et même télécommande permet de faire fonctionner toute une gamme d'accessoires conçus pour raffermir, renforcer et tonifier différentes parties de votre corps. Découvrez l'ensemble de nos appareils sur www.slendertone.fr. Vous pouvez aussi décider de partager la télécommande avec une ou plusieurs personnes et en profiter pour acheter différents accessoires.

L'ACCESSOIRE SLENDERTONE ARMS utilise la technologie C.S.I, cliniquement prouvée et brevetée Un signal est envoyé aux nerfs, par l'intermédiaire des électrodes, ce qui a pour effet de contracter les muscles biceps et triceps du bras.

L'ACCESSOIRE SLENDERTONE ARMS est un appareil d'électrostimulation musculaire destiné à améliorer les performances de vos biceps et triceps. Il peut également être utilisé, sous surveillance médicale, dans le cadre d'un programme de rééducation musculaire, à la suite d'une inactivité ou d'une blessure.

POUR OPTIMISER LES RESULTATS

Pour tirer le meilleur parti de votre ACCESSOIRE SLENDERTONE ARMS, suivez un programme de 30 jours et utilisez votre appareil 3 fois par semaine au niveau d'intensité qui vous convient. Nous vous recommandons de laisser passer au moins 48 heures entre les séances. Utilisez cet accessoire dans le cadre d'un régime équilibré et en complément d'exercice physique.

Lisez soigneusement toutes les instructions avant emploi.
Patricia A. Smith

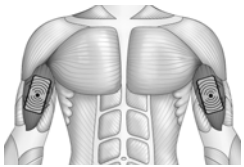
LA SCIENCE AU SERVICE DE SLENDERTONE

SLENDERTONE ARMS utilise la technologie brevetée C.S.I. pour envoyer des signaux directement à votre système neuromusculaire, occasionnant des contractions qui exercent et tonifient vos muscles.

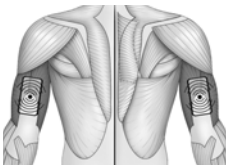
Étape 1 : Des signaux sont envoyés par l'intermédiaire des électrodes. Les signaux font se contracter les nerfs qui contrôlent les muscles biceps et triceps.

Étape 2 : Lorsque la puissance du signal s'intensifie, les nerfs transmettent
des impulsions aux muscles qui se contractent et se détendent tour à tour.

Résultat : Une séance de musculation en profondeur et efficace. Comme si SLENDERTONE faisait tout le travail pour vous !



BICEPS



TRICEPS

RECOMMANDATIONS

Veuillez lire attentivement les recommandations suivantes avant d'utiliser votre ACCESSOIRE SLENDERTONE ARMS pour la première fois :

- Utilisez votre appareil en position assise et détendue, les bras légèrement repliés et posés sur vos genoux.
- Ne relevez pas les bras pendant la séance, ce qui pourrait rendre l'exercice inefficace et s'avérer inconfortable.
- N'utilisez pas votre SLENDERTONE ARMS si vous êtes en train de faire autre chose avec vos bras ou vos mains.
- Vos bras sont susceptibles de faire des mouvements involontaires pendant la séance.
- Tenez la télécommande dans vos mains pendant toute la durée de la séance.
- Veillez à ne pas trop serrer les sangles autour de vos bras.
- Si les fils des accessoires sont endommagés ou dénudés, remplacez-les immédiatement.

CONTENU DE L'EMBALLAGE

Ceci constitue le contenu de l'ACCESSOIRE SLENDERTONE ARMS. Le pack ACCESSOIRE ne contient ni télécommande ni chargeur.

1. Accessoires pour bras.
2. Electrodes adhésives.
3. Pochette SLENDERTONE.
4. Documentation.

REMARQUE : Vous avez besoin de la télécommande fournie avec votre SLENDERTONE ABS ou votre SLENDERTONE BOTTOM pour faire fonctionner cet accessoire pour les bras. Découvrez tous nos produits sur www.slendertone.fr ou appelez-nous au 0810 347 450.

UTILISEZ VOTRE ACCESSOIRE SLENDERTONE ARMS IMMÉDIATEMENT!

Pour toute assistance ou réclamation, merci d'appeler notre service consommateur ou de nous adresser un courriel :
Tel: France : 0810 347 450
International : +353 94 902 9936
Email - info@slendertone.com

COMMENT MARCHE LA TÉLÉCOMMANDE

1. Bouton Marche/Arrêt (⏻)
Appuyez sur ce bouton et maintenez-le pendant deux secondes pour allumer ou éteindre la télécommande. Vous pouvez également mettre l'exercice en pause en appuyant brièvement sur ce bouton.

ÉCRAN DE LA TÉLÉCOMMANDE

2. Augmentation de l'intensité de tonification (▲)
Appuyez sur ces boutons et maintenez-les pour augmenter l'intensité de l'exercice. Le bouton droit commande l'accessoire droit marqué R. Le bouton gauche commande l'accessoire gauche marqué L.

3. Réduire l'intensité de l'activité tonifiante (▼)
Pressez et maintenez ces boutons enfoncés pour réduire l'intensité du signal envoyé vers l'un ou l'autre bras.

4. Bouton de programmation (P)
Appuyez sur ce bouton pour sélectionner le programme de tonification que vous souhaitez utiliser. Il existe 3 programmes au total, expliqués ultérieurement dans ce mode d'emploi (page 8).

5. Bouton d'information (i)
Appuyez sur ce bouton pour afficher les informations relatives à votre entraînement, par exemple l'intensité maximale de la séance en cours ou de la séance précédente et le nombre de séances que vous avez réalisées.

ÉCRAN DE LA TÉLÉCOMMANDE

- Intensité de l'activité tonifiante de l'accessoire côté gauche.
- Intensité de l'activité tonifiante de l'accessoire côté droite.
- Compte à rebours de la séance en cours. Affichage des messages d'erreur (voir page 9).
- S'affiche lorsque l'exercice est en pause.
- Indique que le son est désactivé.
- Le verrouillage clavier est activé, vous ne pouvez pas changer accidentellement les niveaux d'intensité ou le programme.
- Ce symbole indique un mauvais contact entre la télécommande et les accessoires ou entre les électrodes et la peau (informations détaillées en page 10).
- Affiche la puissance restante de la batterie.
- Nombre de séances réalisées.
- Affiche le programme en cours d'exécution (1 à 3).
- Ce symbole s'affiche pendant chaque phase de contraction.
- Intensité maximale atteinte au cours de la séance passée/actuelle.

INSTALLATION DU CHARGEUR

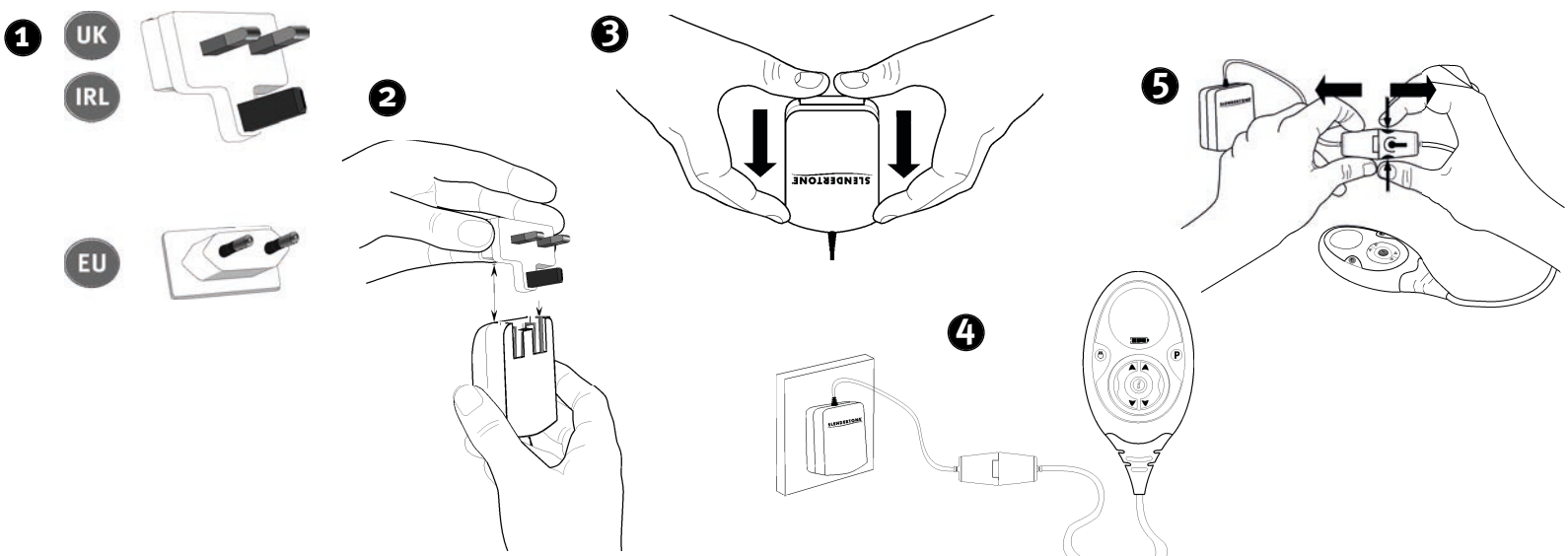
1. Choisissez la prise à deux (Europe) ou trois fiches (RU/Irlande).

2. Glissez la prise dans le corps principal du chargeur.

3. Poussez la prise dans le chargeur jusqu'à ce qu'elle s'emboîte.

4. Connectez l'autre extrémité du chargeur à la télécommande. Branchez le chargeur sur une prise de courant. Il faut environ 2-3 heures pour recharger entièrement la batterie.

5. Votre télécommande est entièrement rechargée lorsque les trois sections de l'icône de pile affichée à l'écran est pleine.



INSTALLATION DES ACCESSOIRES

1. Branchez la télécommande aux accessoires. Ils doivent être correctement connectés pour que votre ACCESSOIRE SLENDERTONE ARMS fonctionne. Connectez la télécommande au connecteur de l'accessoire tel qu'indiqué

.

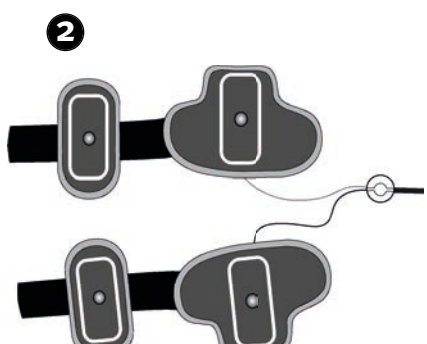
2. Placez les accessoires de sorte à avoir les quatre pastilles métalliques face à vous. Retirez les électrodes adhésives de leur emballage. Vous constaterez que l'une de leurs faces porte un motif quadrillé tandis que l'autre est simplement noire.

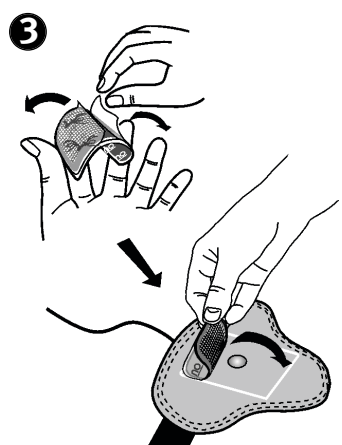
3. Retirez les protections de la face ***quadrillée*** des quatre électrodes. Placez le côté ***quadrillé*** des électrodes sur les pastilles métalliques, entre les traits blancs.

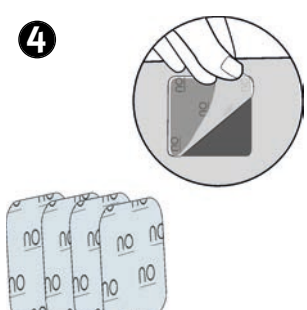
4. Retirez les protections du côté ***noir*** des quatre électrodes. Ne les jetez pas, vous en aurez besoin pour recouvrir les électrodes à la fin de votre séance.

NOTE :

Vous ne devez utiliser que des électrodes de marque SLENDERTONE, toute autre modèle risquant en effet de réduire l'efficacité de l'exercice.





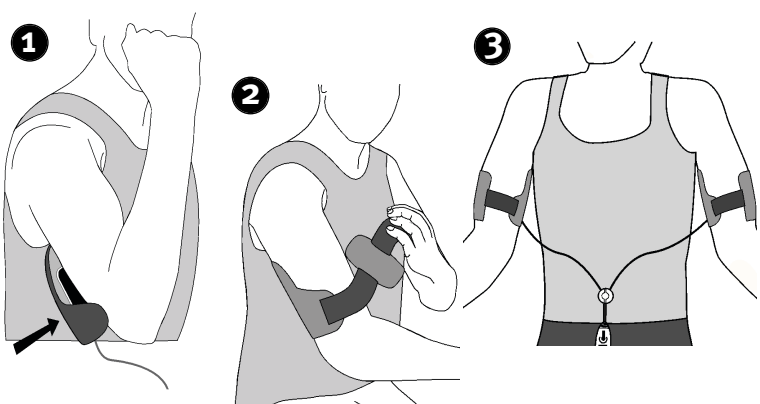


MISE EN PLACE CORRECTE DES ACCESSOIRES

1. Prenez l'accessoire marqué '**R**' et placez la section la plus grande au centre du triceps de votre bras **DROIT**. Assurez-vous que la partie la plus large est orientée vers votre coude.

2. Ensuite, amenez la sangle vers l'EXTÉRIEUR de votre bras et placez la petite section ovale centralement par-dessus votre biceps. Enfin, attachez la sangle fermement, sans trop serrer, autour de votre bras.

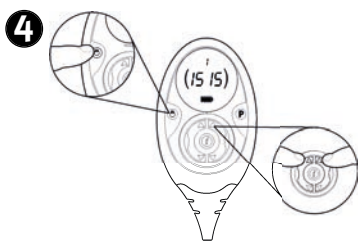
3. Répétez les étapes 1 et 2 en plaçant le brassard marqué '**L**' sur votre bras **GAUCHE**.



4. Allumez la télécommande de contrôle en appuyant 2 secondes sur l'interrupteur On/Off. Sélectionnez le programme que vous souhaitez utiliser et augmentez l'intensité jusqu'à un niveau élevé mais confortable.

IMPORTANT :

- Avant d'augmenter l'intensité, assurez-vous que les pastilles métalliques sont toutes entièrement recouvertes par les électrodes. Pressez les bords des électrodes pour une meilleure adhésion aux accessoires avant utilisation.
- Au cours de la séance, une sensation de fourmillement peut se faire sentir au niveau des avant-bras. Pour soulager cette impression, changez simplement la position de vos bras. Si le fourmillement persiste, mettez votre appareil en pause puis modifiez légèrement la position des accessoires.



A l'issue de la séance de musculation, retirez les accessoires, remettez en place les protections sur les électrodes et rangez soigneusement l'appareil jusqu'à la prochaine séance.

Important :

Toujours s'assurer que la télécommande est éteinte avant de retirer les accessoires.

Des questions? Appelez-nous aux numéros suivants :

France : 0810 347 450

International: +353 94 902 9936

SURVEILLEZ VOS PROGRÈS

Notez les niveaux d'intensité les plus élevés dans votre journal (voir au dos de cette notice d'instructions). Le journal ci-dessous affiche le programme de l'utilisateur. Chaque case indique le niveau d'intensité le plus élevé atteint avec un accessoire. Le degré d'intensité peut varier d'une personne à l'autre. Reportez vos scores sur le journal chaque fois que vous achevez une séance de musculation. Gardez ce journal dans un endroit bien visible. L'avoir sous les yeux vous aidera à atteindre votre objectif.

PROGRAMME D'EXÉCUTION

Semaine 1	Séance 1	Séance 2	Séance 3
	BRAS GAUCHE / BRAS DROIT		
Semaine 2	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Semaine 3	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Semaine 4	Séance 1	Séance 2	Séance 3

PROGRAMMES ACCESSOIRE SLENDERTONE ARMS

SLENDERTONE ARMS dispose de trois programmes.

Le **Programme 1** est un programme d'entretien musculaire qui a pour but d'améliorer le tonus du muscle et de sculpter les bras.
Le **Programme 2**, le plus puissant de tous, tonifie et renforce les muscles de vos bras tout en en amélioration la forme.
Le **Programme 3** est un programme qui se concentre sur la force et la puissance. Il s'agit de courtes et puissantes contractions

- Lorsque vous avez sélectionné un programme, la télécommande se rallume à chaque utilisation sur ce dernier, jusqu'à ce que vous le modifiez.
- Nous vous recommandons de ne pas utiliser l'appareil plus de trois fois par semaine et de laisser passer au moins 48 heures entre les séances.

Note: Il n'est pas possible de changer de programme en cours de séance ; pour cela, vous devez arrêter l'appareil, puis le rallumer en appuyant sur On. Vous pourrez alors sélectionner un autre programme en appuyant sur le bouton de programme.

Programme	Répétitions	Durée	Boutons
Entretien	30	15 minutes	0-99
Musculation	20	12 minutes	0-99
Force	15	10 minutes	0-99

FONCTIONS SUPPLÉMENTAIRES

Bouton d'information (i)

Appuyez sur le bouton d'information à tout moment pendant une séance pour afficher le niveau d'intensité maximal que vous avez atteint pour cette séance (Fig. a). Appuyez à deux reprises sur le bouton d'information pour afficher le nombre total de séances que vous avez terminées. Appuyez trois fois sur le bouton d'information pour identifier le type d'appareil que vous utilisez.

Fig. a

Fonction Silence ( )

Si vous voulez interrompre les effets sonores de votre télécommande, appuyez sur le bouton de programmation et maintenez-le pendant deux secondes (Fig. b). La fonction Silence reste active jusqu'à un nouveau changement manuel. Désactivez la fonction Silence en appuyant à nouveau sur le bouton de programmation pendant deux secondes.

Fig. b

Verrouillage clavier ( )

Si vous trouvez une intensité d'exercice qui vous convient, appuyez sur le bouton d'information et maintenez-le pendant deux secondes pour la verrouiller (Fig. c). Cette fonction ne reste active que pendant la séance au cours de laquelle elle est activée. Si vous souhaitez augmenter davantage l'intensité, désactivez la fonction de verrouillage du clavier en appuyant de nouveau sur le bouton d'information pendant deux secondes.

Fig. c

Messages d'erreur

Dans le cas peu probable où un problème se produirait, Err s'affiche sur l'écran de la télécommande (Fig. d). Si tel est le cas, vous devez éteindre la télécommande et la redémarrer. Elle devrait alors fonctionner correctement. Si le problème persiste, appelez notre ligne d'assistance locale pour obtenir de l'aide :

France : 0810 347 450
International - +353 94 902 9936
Courrier électronique : info@slendertone.com

Fig. d

Charge de la batterie / remplacement de la batterie

L'icône de pile clignote à l'écran lorsque la télécommande est faiblement chargée et doit être rechargée. Au bout d'un moment, vous remarquerez que la batterie de la télécommande se décharge plus vite, nécessitant une charge plus fréquente. Les piles rechargeables ont en effet un nombre de cycles de charge limités et doivent être remplacées à terme.

Fig. e

Si vous devez remplacer la batterie rechargeable, retirez le bouchon en caoutchouc à l'arrière de la télécommande (Fig. e), dévissez la protection arrière et retirez-la. Remplacez la batterie usagée par une neuve (Fig. f) et repositionnez la protection arrière de la batterie. Vous pouvez acheter une nouvelle batterie auprès de notre service consommateur SLENDERTONE.

Fig. f

CHECK-LIST DE DÉPANNAGE

En cas de problèmes avec votre ACCESSOIRE SLENDERTONE ARMS, posez-vous les questions suivantes :

☑ **Avez-vous chargé la batterie ?**
Il faut 2-3 heures pour charger entièrement la batterie

☑ **Le chargeur est-il parfaitement connecté ?**
Glissez la prise à 2 ou 3 fiches dans le chargeur jusqu'à ce qu'elle s'emboîte dans son logement.

☑ **La télécommande est-elle correctement connectée aux accessoires ?**
Assurez-vous de la bonne connexion. Déconnectez la télécommande en appuyant sur les boutons extérieurs du connecteur et réinsérez-la.

☑ **Les électrodes recouvrent-elles les pastilles métalliques ?**
Vérifiez chaque électrode de votre accessoire et assurez-vous que le côté quadrillé couvre parfaitement les pastilles métalliques.

☑ **Avez-vous retiré toutes les protections en plastique des deux côtés des électrodes ?**
N'oubliez pas de conserver un jeu de protections pour recouvrir la face noire des électrodes pendant le stockage.

☑ **Quand avez-vous changé les électrodes pour la dernière fois ?**
Les électrodes doivent être changés toutes les 20 à 30 séances. Appelez notre ligne d'Assistance ci-dessous pour passer une commande.

☑ **Le symbole de contact des électrodes (⚠) s'est affiché à l'écran ?**
L'appareil et les accessoires ne sont pas correctement connectés.

Vos problèmes ne sont pas résolus ? Appelez le

• France : 0810 347 450 • International : +353 94 902 9936
• info@slendertone.com

Rendez-vous sur www.slendertone.fr pour connaître nos dernières innovations !

***** Le symbole ⚠ apparaît toujours avec les indicateurs d'intensité droit et gauche. Si l'indicateur gauche s'affiche, c'est qu'il existe un problème au niveau de l'accessoire du bras gauche ; l'indicateur droit signale un problème au niveau de l'accessoire du bras droit. Si les deux indicateurs s'affichent, cela signifie qu'il existe un problème au niveau des deux accessoires.

ENTRETIEN DE VOS ACCESSOIRES

Nettoyez vos accessoires à l'aide d'une éponge légèrement humide en veillant à retirer les électrodes auparavant. Procédez comme indiqué pour nettoyer vos accessoires.

Ne lavez jamais vos accessoires, ni en machine ni à la main. À cet effet, utilisez une éponge ou un linge humide.

N'utilisez jamais d'eau de javel pour les nettoyer.

Ne nettoyez jamais vos accessoires à sec.

Ne mettez jamais vos accessoires au sèche-linge. Mettez-les à sécher à plat. Vos accessoires contenant des éléments en plastique, ne les posez jamais sur une surface chaude (un radiateur, par exemple). Vérifiez que vos accessoires sont complètement sèches avant de les réutiliser.

Ne les repassez en aucun cas.

QUESTIONS / REPONSES

La stimulation est inconfortable. Comment puis-je l'améliorer ?

- Assurez-vous que les électrodes sont correctement placées et qu'elles sont fermement appliquées contre la peau - Voir page 6-7. Éteignez votre télécommande et modifiez la position des accessoires si nécessaire.
- Vous pouvez également humecter de quelques gouttes d'eau la face noire des électrodes, mais en faisant attention de ne pas mettre de l'eau sur la télécommande. Ceci peut améliorer le confort de la stimulation musculaire. Mais, assurez-vous que l'unité est sur OFF avant de le faire !
- Assurez-vous que les pastilles métalliques sont bien recouvertes par les électrodes.

Ma peau est rouge après une séance. Pourquoi ?

- Il est tout à fait normal que quelques rougeurs apparaissent après une séance. Ceci est principalement dû à une augmentation du flux sanguin. Elles devraient disparaître peu après l'exercice. Des rougeurs, peuvent aussi apparaître si les sangles des accessoires sont trop serrées. Ceci n'a rien d'inquiétant, les rougeurs disparaissent rapidement dès que vous retirez vos accessoires.
- Si ces rougeurs sont importantes, vous avez peut-être réglé l'intensité trop fort. Si le problème persiste, arrêtez d'utiliser l'appareil.

Le produit peut-il provoquer une fatigue musculaire ?

- Comme avec tous les exercices, il peut y avoir une fatigue musculaire. Si vous ressentez des courbatures, utilisez votre ACCESSOIRE SLENDERTONE ARMS à une intensité de tonification plus faible.

Quand saurai-je que les électrodes sont à remplacer ?

- Un signal faible alors que la batterie est chargée, indique généralement que les électrodes sont usées et doivent être remplacées.
- Vérifiez le niveau de la batterie et que les accessoires sont bien en contact avec la peau.
- Vous pouvez acheter des électrodes de rechange chez votre revendeur SLENDERTONE le plus proche, sur www.slendertone.com ou en appelant le service consommateur SLENDERTONE.

Puis-je utiliser mon ACCESSOIRE SLENDERTONE ARMS pour tonifier mes muscles après un manque d'exercice ou une blessure ?

- Oui. Cet appareil peut être utilisé pour soulager une blessure ou compenser une perte musculaire. Mais ceci doit se faire sous contrôle médical. Consultez au préalable votre médecin ou kinésithérapeute pour mettre sur pied un programme de rééducation à l'aide de votre ACCESSOIRE SLENDERTONE ARMS. Ce dernier vous permettra d'améliorer votre force et de tonifier vos triceps.

La batterie se décharge plus vite.

- Après une longue période d'utilisation du produit, vous pouvez remarquer une dégradation des performances de la batterie de la télécommande. Si c'est le cas, vous pouvez racheter une batterie rechargeable en contactant le service consommateur ou en vous rendant sur www.slendertone.fr.

Que faire ou ne pas faire ?

Les appareils SLENDERTONE sont à utiliser par des adultes sans problème de santé particulier. Toutefois, et comme c'est le cas avec d'autres sports, il convient de prendre quelques précautions. Nous vous demandons donc de toujours suivre les points suivants et de lire nos recommandations avant de commencer à utiliser l'appareil. Certains des points suivants sont en fonction du sexe de l'utilisateur.

Ne l'utilisez pas si :
- Vous avez un implant électronique (stimulateur cardiaque ou défibrillateur par ex.) ou souffrez d'un quelconque problème cardiaque.
- Vous êtes enceinte.
- Vous souffrez de cancer, de crises d'épilepsie ou êtes suivi(e) pour un dysfonctionnement cognitif.
- L'unité se trouve à proximité (1 m par ex.) d'équipements médicaux à ondes courtes ou micro-ondes.
- Vous êtes branché à un équipement chirurgical à haute fréquence.
- Si le port de l'appareil sollicite des zones où vous sont administrés des médicaments par injection (court ou long terme) comme un traitement aux hormones.

Demandez l'autorisation à votre médecin ou kinésithérapeute avant d'utiliser le produit si :
- Vous avez des blessures importantes ou souffrez de maladies non mentionnées dans ce manuel.
- Vous avez récemment subi une opération.
- Vous prenez de l'insuline pour le diabète.
- Vous souhaitez utiliser le produit sur un jeune enfant.
- Vous souffrez de problèmes articulaires ou musculaires.
- Vous utilisez l'appareil au sein d'un programme de rééducation.

Lorsque vous appliquez les électrodes et les accessoires, n'oubliez jamais de :
- Placer les électrodes et les accessoires COMME INDIQUÉ dans le présent manuel.
- Éviter tout contact des électrodes ou des accessoires sur l'avant ou de part et d'autre du cou ou du coeur (une électrode sur la poitrine et une autre dans le dos, par ex.), avec les parties génitales ou la tête (toute une gamme d'appareils de tonification est disponible pour stimuler d'autres parties du corps - détails sur www.slendertone.com ou auprès de votre distributeur local).
- L'application des électrodes près du thorax peut accroître le risque de fibrillation cardiaque.
- Eviter le contact avec les cicatrices récentes, une inflammation ou une écorchure de la peau, des zones infectieuses ou à tendance acnéique, une thrombose ou un autre problème vasculaire (varices, par ex.) et de manière générale toutes les zones du corps ou les sensations sont limitées.
- Eviter les zones de blessure ou de mouvement réduit (fractures ou foulures, par ex.).
- Eviter de placer les électrodes directement sur des implants en métal. Essayez plutôt de les placer sur le muscle le plus proche.

Effets indésirables éventuels :
- Un nombre réduit de personnes a souffert de réactions cutanées isolées suite à l'utilisation d'appareils de stimulation : allergies, rougeurs persistantes et acné.
- Très rarement, les utilisateurs qui utilisent pour la première fois l'EMS ont rapporté des malaises ou des évanouissements. Nous vous recommandons d'utiliser ce produit assistant que vous n'êtes pas habitué aux sensations.

Pour modifier la position des électrodes au cours d'une séance :
- Mettez toujours le programme en pause si vous êtes en train d'utiliser l'appareil ; détachez les accessoires puis rattachez-les lorsque les électrodes sont bien en place.

Après une séance énergique ou en cas de fatigue :
- Utilisez toujours une intensité plus faible pour éviter de fatiguer encore un peu plus les muscles.

Contactez SLENDERTONE ou un distributeur autorisé si :

- Votre appareil ne fonctionne pas correctement. En attendant, ne l'utilisez pas.
- Vous souffrez d'irritations, de réactions cutanées, d'hypersensibilité ou toute autre réaction indésirable. Notez toutefois que quelques rougeurs peuvent apparaître sous les électrodes pendant et quelques minutes après une séance.

REMARQUE :

- Un traitement efficace ne devrait causer aucune gêne particulière.

Important :

- Conservez votre appareil hors de portée des enfants.
- La télécommande, les accessoires et les électrodes ne doivent pas être branchés ou en contact avec d'autres objets que ceux prévus.
- N'utilisez jamais votre appareil en même temps qu'un autre appareil transférant un courant électrique dans le corps (autre stimulateur musculaire, par ex.).
- Arrêtez votre appareil si vous sentez des défaillances ou faiblesses. Si le cas se présente, consultez votre médecin.
- Ne touchez jamais les électrodes ou les pastilles métalliques si l'appareil est allumé.
- Evitez de l'utiliser en conduisant, en faisant du jogging en zone urbaine, en faisant fonctionner des machines ou en faisant du vélo.
- Pour les nouveaux utilisateurs, la stimulation musculaire peut procurer une sensation inhabituelle. Nous vous recommandons de commencer avec de faibles intensités afin de vous familiariser avec cette sensation, avant de progresser vers des stimulations d'intensités plus fortes.
- Les accessoires pour bras ne doivent être utilisés que par une seule personne. Ne prêtez pas vos accessoires.
- Ménagez-vous pendant les exercices de stimulation musculaire. Adaptez les séances à vos possibilités.
- N'essayez pas de boire ou de manger pendant l'utilisation de votre ACCESSOIRE SLENDERTONE ARMS.
- SLENDERTONE décline toute responsabilité en cas de non respect des indications et instructions fournies avec l'appareil.
- Bien qu'il soit conforme aux exigences CEM, cet appareil peut malgré tout interférer avec un équipement plus sensible. Le cas échéant, déplacez-le ou éteignez-le.

N.B. Si vous avez le moindre doute concernant l'utilisation de votre ACCESSOIRE SLENDERTONE ARMS, veuillez consulter votre médecin avant de l'utiliser.

GARANTIE PRODUIT

Si votre télécommande souffre d'un défaut dans les deux ans suivant l'achat, SLENDERTONE s'engage à la remplacer ou à réparer les éléments défectueux sans aucun frais (heure de travail, matériel) * si et seulement si :

- La télécommande a été utilisée pour ce à quoi elle a été conçue et conformément aux consignes de ce manuel.
- La télécommande n'a pas été branchée à une source d'alimentation inappropriée.
- La télécommande n'a pas été mal utilisée ou négligée.
- La télécommande n'a pas été modifiée ou réparée par une personne autre qu'un agent SLENDERTONE agréé.

Cette garantie vient compléter les obligations de garantie nationale existantes et n'affecte en rien vos droits statutaires en tant que consommateur.

* Cette garantie exclut les consommables (électrodes, accessoires, etc.) lorsque ceux-ci sont sujets à une usure normale.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Entretien de l'appareil
Votre appareil ne doit pas être mouillé ou laissé sous une lumière solaire intense. Nettoyez-le régulièrement avec un chiffon doux, légèrement imbibé d'eau savonneuse. L'intérieur de votre appareil ne doit pas être mouillé. N'utilisez pas de détergents, d'alcool, d'aérosols ou de solvants puissants.

Il n'est pas nécessaire d'accéder à l'intérieur de l'appareil pour son entretien.

Si votre télécommande est endommagée, vous ne devez pas l'utiliser. Vous devez consulter notre service consommateur local pour tout renseignement. Les réparations, services et modifications doivent uniquement être effectués par une personne qualifiée et autorisée par SLENDERTONE.

IMPORTANT : utilisez exclusivement des piles rechargeables 3,6V cc NiMH avec la télécommande de contrôle de votre ACCESSOIRE SLENDERTONE ARMS. Vous pouvez vous en procurer via le service consommateur de SLENDERTONE ou sur notre site internet www.slendertone.fr.

Que faire des piles et des électrodes usées ?
Ne brûlez jamais les piles ou les électrodes usées. Respectez la réglementation en vigueur dans votre pays pour le recyclage de ce type d'objets.

REMARQUES : le signal augmente petit à petit pour atteindre le niveau d'intensité maximum au début de la phase de contraction (augmentation progressive) puis diminue petit à petit pour s'arrêter au début de la phase de relaxation (diminution progressive). Lorsque le symbole ⚠ apparaît, le stimulus est considérablement réduit.

Type de produit : 397

Usage prévu : Electrostimulateur musculaire

Classification: Équipement à alimentation interne, chargeur de catégorie II, pièces appliquées de type BF.

Forme d'ondes : Forme d'onde biphasée symétrique lorsqu'elle est mesurée sur une charge résistante.

Accessoires
Vous pouvez vous les procurer via le site Internet www.slendertone.fr. Vous devez impérativement utiliser uniquement les accessoires SLENDERTONE avec le chargeur ou l'appareil SLENDERTONE (type 390). Les électrodes d'autres marques ne sont pas compatibles avec votre ACCESSOIRE SLENDERTONE ARMS et compromettraient votre sécurité.

Ceinture pour femme SLENDERTONE ABS (E : 70)
Ceinture pour homme SLENDERTONE ABS (X : 70)
Électrodes SLENDERTONE ABS :
- 1 grande électrode (Type 706 ou 709)
- 2 petites électrodes (Type 707 ou 710)

Short SLENDERTONE BOTTOM (E : 30)
Électrodes SLENDERTONE BOTTOM :
- 4 petites électrodes (Type 716)

ACCESSOIRE SLENDERTONE ARMS pour femme : (E:60)
ACCESSOIRE SLENDERTONE ARMS pour homme : (X:60)
Électrodes SLENDERTONE ARMS :
- 4 petites électrodes (Type 715)
- 4 petites électrodes (Type 718)

Extension de ceinture SLENDERTONE

Pile (3,6V, NiMH)
Chargeur de pile (L'UE - 2504-0303)
Chargeur de pile (USA/Japon - 2504-0302)
Le chargeur est conforme à la norme EN 60950. Entrée : tension nominale de 100 à 240 V, fréquence de 50 à 60 Hz, courant de 125 mA. N'utilisez aucun autre chargeur ni aucun autre source d'alimentation.

Caractéristiques environnementales :
En fonctionnement :
Plage de température : 0 à 35°C Humidité : de 20 à 65 % HR
Rangement :
Plage de température : 0 à 35°C Humidité : de 20 à 85 % HR

Description des symboles de l'appareil :
Un certain nombre d'indications techniques figurent sur votre appareil. Leur signification est la suivante :

L'appareil et les accessoires sont fabriqués pour notre Groupe Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlande.

La télécommande utilise une pile de 3,6 volts (NiMH) cc. indiquée par le symbole : ⎓

La fréquence de sortie indique le nombre d'impulsions par seconde transmises par l'appareil. Cette fréquence est mesurée en hertz (Hz).

La sortie (RMSA) correspond au courant effectif de sortie maximum pour chaque canal.

La sortie (RMSV) correspond à la tension effective de sortie maximum pour chaque canal.

Ce symbole signifie "Attention, reportez-vous à la documentation ci-jointe".

Ce symbole représente les pièces appliquées de type BF.

CE 0366
Ce symbole présent sur votre appareil SLENDERTONE sert à indiquer que l'appareil répond aux exigences de la directive européenne relative aux appareils médicaux (93/42/CEE). 0366 correspond au numéro de l'organisme notifié (VDE).

Certifié conforme aux standards
UL STD 60601-1 et CAN/CSA.
STD C22.2 NO 601.1

SN correspond au "numéro de série". Le numéro de série de l'appareil est indiqué à l'intérieur du coffret, au dos de l'appareil. La lettre précédant le nombre désigne l'année de fabrication, "P" correspondant à 2010, "Q" à 2011, etc.

Le numéro de lot de la ceinture est indiqué sur son emballage par le nombre correspondant au symbole LOT.

Intensité/tension nominales de sortie : X :60

Paramètre	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Sortie RMSV	3.8V	7V	7.9V
Sortie RMSA	7.7mA	7mA	5.3mA
Fréquence de sortie	50Hz	50Hz	50Hz
Composant c.c. : Approx.	0 C	0 C	0 C
Largeur d'impulsion positive :	100-125µs	100-125µs	100-125µs
Largeur d'impulsion négative :	100-125µs	100-125µs	100-125µs
Intervalle d'interphase :	100 µs	100 µs	100 µs

REMARQUE: Selon les lois établies à l'intérieur de chaque état membre, les tests de sécurité de l'appareil doivent être effectués tous les deux ans.
REMARQUE: Selon la loi française, les tests de sécurité doivent être effectués tous les deux ans par un service de test agréé.

Attention : Cette télécommande peut émettre des courants de plus de 2 mA/cm² si elle est utilisée avec des électrodes non appropriées.

MATIERES DE LES ACCESSOIRES : Matière externe : 80% Nylon, 20% polyester ; Matière interne : 100% Polyester laminé à 100% polychloroprèn; Coutures : 100% Nylon ; Crochet et boucle : 100% Nylon ; Mousse : EVA ; Bandes Elastiques : 100% Nylon

Au terme du cycle de vie de ce produit, vous ne devez pas le jeter avec les déchets ordinaires mais le déposer dans un point de collecte pour le recyclage des équipements électroniques.

Certains matériaux du produit peuvent être réutilisés si vous les déposez dans un point de recyclage. En réutilisant certaines pièces ou matières premières des produits usagés, vous apportez une contribution importante à la protection de l'environnement. Veuillez contactez vos autorités locales pour toute information supplémentaire sur les points de collecte dans votre région.

Les appareils électroniques et électriques usés peuvent avoir des effets néfastes sur l'environnement. Le fait de ne pas les jetter au bon endroit peut entraîner l'accumulation de toxines dans l'air, l'eau et le sol et peut s'avérer toxique pour l'homme.

INFORMATIONS CONCERNANT LA PILE - CHARGEMENT ET DÉCHARGEMENT DE LA BATTERIE

Votre appareil est alimenté par une batterie rechargeable. Une batterie neuve n'atteindra ses performances optimales qu'après avoir effectué deux ou trois cycles complets de charge et de décharge.

Bien que la batterie puisse être chargée et déchargée des centaines de fois, sa durée de vie est limitée. Pour garantir des performances optimales de votre batterie, vous devez utiliser votre appareil régulièrement, par exemple, procéder à une session 1 fois par jour, 5 jours par semaine.

Si une batterie de rechange est utilisée pour la première fois ou si la batterie n'a pas été utilisée pendant une période prolongée, il peut s'avérer nécessaire de connecter le chargeur puis de le déconnecter et le reconnecter avant de commencer le cycle de charge.

Débranchez le chargeur de la prise électrique et de l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé. Déconnectez l'appareil du chargeur aussitôt après la fin du chargement, les surcharges pouvant réduire la durée de vie de la batterie. Si elle n'est pas utilisée, une batterie entièrement chargée peut, à terme, perdre sa charge.

Si la batterie est complètement déchargée, plusieurs minutes peuvent être nécessaires avant que l'indicateur de charge apparaisse sur l'écran. Utilisez la batterie uniquement pour l'usage prévu. N'utilisez jamais un chargeur ou une batterie endommagé(e).

Ne laissez pas une batterie dans des endroits chauds ou froids, tels qu'une voiture fermée en été ou en hiver, sous peine de réduire la capacité et la durée de vie de la batterie. Essayez toujours de conserver la batterie à des températures comprises entre 15 °C et 25 °C. Un appareil dont la batterie est chaude ou froide peut ne pas fonctionner temporairement, même si la batterie est entièrement chargée. Les performances de la batterie sont particulièrement limitées lorsque les températures sont fortement négatives.

Ne jetez pas les batteries au feu, pour éviter les risques d'explosion. Il existe également un risque d'explosion si les batteries ont subi des dommages. Jetez les batteries conformément à la réglementation locale. Recyclez les batteries, dans la mesure du possible. Ne les jetez pas avec les ordures ménagères.not dispose as household waste.

PRENEZ SOIN DE VOS ÉLECTRODES

- Les électrodes sont destinées à l'utilisation d'une seule personne.
- Avant de les utiliser, assurez-vous que votre peau est propre, dénuée d'huile, de crèmes et de lotions en tout genre.
- La durée de vie et l'efficacité des électrodes dépend de l'utilisation, du rangement et de l'entretien fait par l'utilisateur. Cela dépend également du type de peau, de la durée, du nombre de séances et de l'intensité utilisée.
- Assurez-vous que vos mains sont propres avant de manipuler les électrodes. Vous devez éviter de toucher avec vos doigts la partie de l'électrode en contact avec la peau au moment de mettre et d'enlever le produit afin de ne pas y déposer de gras ou de saletés.
- Après utilisation, remettez les protections sur la partie noire des électrodes et rangez votre produit dans un endroit sec jusqu'à la prochaine utilisation.
- Les électrodes ont besoin d'être changées fréquemment car au fur et à mesure les électrodes s'usent et deviennent sèches au point de ne plus adhérer correctement à la peau.

Week 1	Session 1	Session 2	Session 3
Week 2	Session 1	Session 2	Session 3
Week 3	Session 1	Session 2	Session 3
Week 4	Session 1	Session 2	Session 3

Semaine 1	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Semaine 2	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Semaine 3	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Semaine 4	Séance 1	Séance 2	Séance 3

Woche 1	Sitzung 1	Sitzung 2	Sitzung 3
Woche 2	Sitzung 1	Sitzung 2	Sitzung 3
Woche 3	Sitzung 1	Sitzung 2	Sitzung 3
Woche 4	Sitzung 1	Sitzung 2	Sitzung 3

Semana 1	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3
Semana 2	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3
Semana 3	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3
Semana 4	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3

Week 1	Sessie 1	Sessie 2	Sessie 3
Week 2	Sessie 1	Sessie 2	Sessie 3
Week 3	Sessie 1	Sessie 2	Sessie 3
Week 4	Sessie 1	Sessie 2	Sessie 3

Settimana 1	Seduta 1	Seduta 2	Seduta 3
Settimana 2	Seduta 1	Seduta 2	Seduta 3
Settimana 3	Seduta 1	Seduta 2	Seduta 3
Settimana 4	Seduta 1	Seduta 2	Seduta 3

Semana 1	Sessão 1	Sessão 2	Sessão 3
Semana 2	Sessão 1	Sessão 2	Sessão 3
Semana 3	Sessão 1	Sessão 2	Sessão 3
Semana 4	Sessão 1	Sessão 2	Sessão 3

Week 1	Session 1	Session 2	Session 3
Week 2	Session 1	Session 2	Session 3
Week 3	Session 1	Session 2	Session 3
Week 4	Session 1	Session 2	Session 3

Week 1	Session 1	Session 2	Session 3
Week 2	Session 1	Session 2	Session 3
Week 3	Session 1	Session 2	Session 3
Week 4	Session 1	Session 2	Session 3

Week 1	Session 1	Session 2	Session 3
Week 2	Session 1	Session 2	Session 3
Week 3	Session 1	Session 2	Session 3
Week 4	Session 1	Session 2	Session 3

Week 1	Session 1	Session 2	Session 3
Week 2	Session 1	Session 2	Session 3
Week 3	Session 1	Session 2	Session 3
Week 4	Session 1	Session 2	Session 3

Week 1	Session 1	Session 2	Session 3
Week 2	Session 1	Session 2	Session 3
Week 3	Session 1	Session 2	Session 3
Week 4	Session 1	Session 2	Session 3

SLENDERTONE®
Arms

United Kingdom: 0845 070 77 77
Republic of Ireland: 1890 92 33 88
France: 0810 347 450
Deutschland: 0800 000 1094
España: 900994467
International: +353 94 902 9936

info@slendertone.com

Designed by & Manufactured for:
Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.
Copyright: © 2011, Bio-Medical Research Ltd. All Rights Reserved
Part No: 2400-0403 Rev.: 1 Date of Issue: 11/11